Ingrid Klimke über gymnastizierendes Cavaletti-Training

Hoch die Beine

Foto: Stefan Lafrentz

Ingrid Klimke ist weltweit bekannt als eine der erfolgreichsten Vielseitigkeitsreiterinnen. Mehrfach hat sie schon Gold bei Olympia, Welt- und Europameisterschaften Medaillen gesammelt und ohne Zweifel ist die Spitzenreiterin, die in diesem Jahr ihren 50. Geburtstag feiert, eine Koryphäe, wenn es um die Ausbildung von Pferden geht. Viele Konzepte dazu erarbeitete sie bereits in jungen Jahren gemeinsam mit ihrem Vater, Dr. Reiner Klimke, sechsfacher Olympiasieger in der Dressur. Er hatte die Cavaletti-Arbeit schon damals fest in seinen Trainingsalltag eingebaut, als noch kaum jemand über derartige Methoden nachdachte. Reitmeisterin Ingrid Klimke hat das Erbe ihres Vaters weitergeführt.

„Für uns ist die Arbeit mit Cavaletti ein fester Bestandteil des Trainingsprogrammes, das wir so vielfältig wie möglich ausrichten", erklärt Vielseitigkeitsreiterin und amtierende Europameisterin Ingrid Klimke. „Ich finde, dass das Cavaletti-Training für jede Disziplin und Pferde jeden Alters sinnvoll und wichtig ist." Bereits ihr Vater hielt große Stücke auf dieses Trainingsprogramm und verfasste vor etwa 50 Jahren sein erstes Buch über Cavaletti-Training, das sich zum Klassiker entwickelte und 2014 neu aufgelegt wurde. „Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Cavaletti eine tolle Möglichkeit sind, um die Kondition und Beweglichkeit meiner Geländepferde auch in der Winterzeit zu erhalten. Bei meinen Dressurpferden nutze ich sie, um weiter Kraft aufzubauen."

Cavaletti an der Longe

Es gibt unterschiedlichste Möglichkeiten, Cavaletti ins tägliche Training einzubauen. Eine davon ist die Arbeit an der Longe, die hervorragend für Jungpferde geeignet ist. „Bei mir werden alle Pferde einmal in der Woche über Cavaletti mit Dreieckszügeln longiert. Dreieckszügel weisen dem Pferd besonders gut den Weg vorwärts-abwärts in die Tiefe und verhindern, dass das Pferd sich herausheben kann. Mir ist wichtig, dass die Dreieckszügel aus Leder sind, nicht aus Gummi. Dadurch lernt das Pferd, sich vom Gebiss abzustoßen. Sind die Hilfszügel aus Gummi und geben nach, wird die Anlehnung häufig wackelig und unruhig", erklärt Ingrid Klimke.

Beim Traben über Cavaletti sollte man darauf achten, dass das Pferd ruhig, aber fleißig vorwärtsgeht und dabei den Hals fallen lässt. „Das Cavaletti-Training an der Longe lockert sehr schön den Rücken", beschreibt Klimke. „Das Pferd ist dabei frei in seinen Bewegungen, denn es trägt ja kein Reitergewicht. Es muss bei dieser Arbeit immer mitdenken und auf die Einwirkungen der Hand des Longenführers sowie auf die treibenden Hilfen, mit Unterstützung einer ausreichend langen Longierpeitsche, reagieren."

Klimke erklärt auch, dass es für den Ausbilder hochinteressant ist, junge Pferde über Cavaletti zu beobachten. Denn wie clever und geschickt sie die Stangen an der Longe meistern, gibt viel Aufschluss über den Charakter: Reagiert das Pferd sehr sensibel und versucht, den Stangen gezielt auszuweichen oder nimmt es häufigen Stangenkontakt gelassen hin? >

Foto: Stefan Lafrentz

Dressurpferde brauchen für die versammelten Lektionen wie Piaffe und Passage viel Kraft. Diese baut Ingrid Klimke auch mit Cavaletti-Arbeit auf. Das Foto zeigt Geraldine.

Ingrid Klimke und Liostro: Die Reitmeisterin beschrieb ihr einstiges Grand Prix-Pferd als „kessen, sympathischen Naseweis". Der Fuchs hatte augenscheinlich Spaß beim Training mit Cavaletti.

Foto: Toffi

Cavaletti reiten

Mitdenken und Mitarbeit, das ist bei der Cavaletti-Arbeit ganz wichtig, betont Klimke. Das Pferd wird durch das Laufen über die Stangen stets dazu animiert, aufmerksam bei der Sache zu sein. Doch nicht nur das Pferd profitiert von dieser Art des Trainings, auch der Reiter wird nach einiger Zeit Fortschritte an sich bemerken. „Als Reiter lerne ich, mich zu konzentrieren, denn ich muss das richtige Tempo und den korrekten Anreitweg wählen und das Pferd gleichzeitig sicher an den Hilfen haben", erklärt Klimke.
Besonders mit jungen Pferden, aber auch mit solchen, die noch keinerlei Erfahrung mit der Cavaletti-Arbeit haben, sollte man zunächst auf gerader Linie und mit einem einzigen Cavaletti beginnen, später kommen zwei, drei und schließlich vier hinzu. Was zunächst einfach klingt, da die Stangen „nur in Bodennähe sind", stellt bei vier Stangen eine ganz schön knifflige Aufgabe dar. „Bei vier Cavaletti benötigt man einen raumgreifenden, fleißigen und taktsicheren Schritt", betont Klimke. „Ein Zwischentritt ist eine gute Lösung, um dem Pferd die Möglichkeit zu geben, in der Mitte etwas auszugleichen."
Übungen zum Reiten über Cavaletti gibt es übrigens so zahlreich wie Sand am Meer, vor allem mit der Variation der Gangarten kann man viel erreichen und ideal Übergänge trainieren. Für Dressurpferde sind die bunten Stangen ebenfalls eine willkommene Abwechslung. Klimke beschreibt beispielsweise eine Übung, bei der man im versammelten Schritt über die Cavaletti reitet und vor und nach der Vierer-Reihe jeweils eine halbe Schrittpirouette einbaut.

Foto: Toffi

Als Ingrid Klimke im November 2016 zum Ausbildungsseminar nach Münster lud, kamen sage und schreibe 1700 Zuschauer in das westfälische Pferdezentrum.

Foto: Toffi

Foto: Stefan Lafrentz

Die gebogene Linie

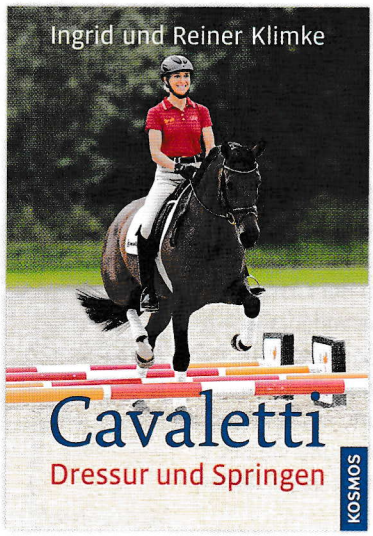
Noch etwas anspruchsvoller wird es, wenn Cavaletti auf einer gebogenen Linie angeordnet werden. Sie tragen enorm dazu bei, Pferde systematisch zu gymnastizieren. „Vor allen Dingen sind die Übungen auf der gebogenen Linie gut für die Geschmeidigkeit der inneren Rippenpartie, die Arbeit an der Längsbiegung sowie das Un-

Abwechslung für die Pferde: Cavaletti können sternförmig, auf gerader oder leicht gebogener Linie (Foto) sowie auf einem Zirkel aufgestellt werden.

tertreten des inneren Hinterbeines", schildert Ingrid Klimke. Das Training am Cavaletti ist besonders für Pferde geeignet, die nicht besonders hoch und fleißig abfußen. Sie werden durch die Stangen auf ganz spielerische Art und Weise zu einer vermehrten Hinterhandaktivität animiert.

Eine Übung für Fortgeschrittene ist die „Acht auf dem Zirkel", wie Ingrid Klimke beschreibt. „Zweimal vier Cavaletti auf dem Zirkel bewirken Wunder in Sachen Geschmeidigkeit und verbessern das Geraderichten, Stellung und Biegung des Pferdes sowie die Durchlässigkeit."

Begonnen werden sollte die Arbeit mit Cavaletti immer im Schritt, die schnelleren Gangarten können unerfahrene Reiter und Pferde schnell überfordern. „Wichtig ist auch, dass die Einheiten im Galopp nur kurz sind und immer wieder Pausen folgen, da sie alle Beteiligten sehr fordern", erklärt die Reitmeisterin. „Besonders anspruchsvoll ist die Kombination von vier Trab-Cavaletti auf der einen und vier Galopp-Cavaletti auf der anderen Seite des Zirkels. Das ist eine Übung für Cavaletti-Profis, denn hier wird die gesamte Muskulatur beansprucht und die Durchlässigkeit maximal gefördert."



Buchtipp

„Cavaletti:
Dressur und Springen",
Ingrid Klimke, Reiner Klimke,
Franckh-Kosmos Verlag,
Stuttgart 2014.

Blick in die Geschichte

Das Cavaletti gibt es schon seit Beginn des 20. Jahrhunderts. Wie der Name andeutet, ist es eine italienische Erfindung. Cavaletti bedeutet im Land von Pizza und Pasta so viel wie Bock, Gestell, Ständer. Benutzt hat die Bodenricks erstmals Federico Caprilli (1868-1907), der als Revolutionär im Springsport in die Geschichte einging und auch den leichten Sitz einführte.

Grundlegend ist ein Cavaletti ein kleines Hindernis aus einer etwa acht Zentimeter dicken und drei Meter langen Stange aus Holz oder Kunststoff mit an den Enden befestigten Haltern. Durch die Bauart der Halter (oft Kreuze oder Kunststoffblöcke) ist es möglich, durch einfaches Drehen der Cavaletti unterschiedliche Höhen zwischen 15 und 50 Zentimetern einzustellen.

Wichtig sind beim Training mit Cavaletti die Abstände zwischen den Stangen. Im Schritt liegen diese bei 80 bis 90 Zentimetern. Im Trab sind es 1,20 bis 1,40 Meter und im Galopp etwa drei Meter.

Cavaletti-Arbeit richtig einsetzen

Besonders wichtig ist es, betont Klimke, den Aufbau der Bodenricks immer dem natürlichen Bewegungsrhythmus des Pferdes anzupassen. Auch darf das Cavaletti-Training nicht zu lange ausgedehnt werden, sondern ist – wie oben bereits beschrieben – eine Ergänzung zum normalen Trainingsablauf. „Muskeln wachsen durch Bewegung nur, wenn sie entsprechend ihrer Lage und ihrem Aufbau in ihrer natürlichen Funktion beansprucht werden", erklärt Klimke im Buch „Cavaletti – Dressur und Springen".

Die vielen Vorzüge der Cavaletti-Arbeit kann Klimke gar nicht oft genug betonen: „Takt und Gleichmaß der Bewegungen werden ebenso wie die Trittsicherheit und Geschmeidigkeit, die Konzentration, die Dehnung mit Vorwärts-Abwärts-Tendenz und der Ausdruck in den Grundgangarten gefördert. Außerdem wird die Muskulatur gekräftigt und die Kondition verbessert. Zudem trägt die Arbeit auch zur Konzentration und Motivation des Pferdes bei."

Text: Alexandra Koch

Anzeige